

УДК 796.323.2-053.5

Привлекательность детского баскетбола как формы досуга для детей 7–13 лет

Кошеленко С. А., Карфидова Т. Н.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; stepkosha@mail.ru,
t.n.karfidova@urfu.ru

Аннотация. В статье приведены ключевые аспекты, которые делают спорт ценным и полезным для молодого поколения, рассмотрены особенности баскетбола в развитии ключевых качеств детей и подростков.

Ключевые слова: баскетбол, детский спорт, здоровье, подростки

The Attractiveness of Children's Basketball as a form of Leisure for Children Aged 7–13

Koshelenko S. A., Karfidova T. N.

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia; stepkosha@mail.ru, t.n.karfidova@urfu.ru

Abstract. The article presents the key aspects that make sports valuable and useful for the younger generation, examines the features of basketball in the development of key qualities of children and adolescents.

Keyword: basketball, children's sport, health, teenagers

Спорт играет важную роль в жизни детей и подростков и имеет огромное значение для их физического и психологического развития.

Прежде всего занятия спортом помогают детям и подросткам развивать физическую силу и выносливость. Физическая активность, связанная с занятиями спортом, способствует формированию сильного и здорового тела, укреплению мышц и костей, а также развитию ко-

ординации и гибкости. Регулярные тренировки в спортивных секциях или командах помогают поддерживать хорошую физическую форму, что способствует благополучию и улучшает качество жизни детей и подростков [1].

Кроме того, спорт также играет важную роль в развитии социальных навыков у детей и подростков. Участие в командных видах спорта позволяет им научиться работать в коллективе, развивать навыки сотрудничества, а также лидерские качества. Спортивные тренировки и соревнования помогают детям учиться принимать поражения и победы, развивать честность, дисциплину и уважение к другим участникам соревнований.

Важно отметить, что спорт имеет прямую связь с успехами в учебной деятельности детей и подростков. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению концентрации внимания и памяти, а также развитию когнитивных способностей. Кроме того, спорт помогает детям и подросткам регулировать эмоции, справляться со стрессом и повышать уровень самодисциплины, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на учебном процессе.

Наконец, спорт играет важную роль в формировании жизненных ценностей у детей и подростков. Он учит их достигать поставленные цели, развивать смекалку и находчивость, а также навыки рационального мышления. Спортивные достижения помогают детям и подросткам поверить в себя, развивают их уверенность в своих силах.

Авторской группой было проведено исследование привлекательности детского баскетбола как формы досуга детей 7–13 лет. Почему же родители и сами дети отдают предпочтение баскетболу, какую пользу он несет и какие риски существуют в этом виде спорта?

Баскетбол — одна из самых популярных среди спортивных игр. Баскетбол для детей — один из тех видов спорта, которым можно заниматься с раннего возраста, ведь на первые занятия можно записывать малышей уже с 3 лет. Но самое главное преимущество баскетбола — это его доступность.

Секции для детей есть в школах и в частных баскетбольных организациях, где первые занятия зачастую проводятся бесплатно. Также является привлекательным и бюджетным то, что для начала обучения ребенку не требуется специальная экипировка, достаточно наличия обычной спортивной одежды и обуви.

В первую очередь, как и любой командный вид спорта, баскетбол развивает социальные навыки. Работая в команде, дети учатся помогать друг другу, беспокоиться об общих интересах и трудиться во благо коллектива. Более того, баскетбол является отличной эмоциональной разрядкой. Он помогает ребятам выплеснуть негативную энергию и получить положительные эмоции. Наряду с этим во время занятий закаляется характер, и ребенок учится идти к поставленной цели, жертвуя собственными желаниями и потребностями.

Также баскетбол помогает избавиться от комплексов. Особенно это касается рослых девочек, которые заметно выше своих сверстниц. В команде, где у всех игроков рост выше среднего, девочки уже не чувствуют себя «белой вороной», а обретают уверенность в себе и начинают гордиться своим ростом.

Значительное влияние баскетбол оказывает и на физическое развитие ребенка. В первую очередь у ребят, занятых в этом спорте, развивается выносливость, укрепляются все группы мышц. Тренировка по баскетболу — это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды.

Помимо общей пользы для здоровья баскетбол помогает предотвратить развитие некоторых болезней, которые возникают в результате пассивного образа жизни [2]. Улучшается скорость реакции, так как нередко во время матча спортсмен должен принимать молниеносные решения, от которых зависит исход игры. Это помогает детям учиться быстро реагировать на внештатные ситуации. Благодаря напряженной игре развивается внимательность и память, что благотворно сказывается не только на игровой площадке, но и в учебе, и в повседневной жизни.

Исследования доказали, что баскетбол может помочь ребенку подрасти, но не способен сильно повлиять на его рост. Увеличение роста происходит из-за выпрямления позвоночника, который вытягивается во время прыжков. Также небольшому увеличению роста способствует укрепление мышц спины и ног. Но говорить о том, что баскетбол может значительно сказаться на росте спортсмена, неверно, научных обоснований этому нет [1].

Учитывая вышеперечисленные факты, можно однозначно ответить на вопрос, что дает баскетбол ребенку? — занятия позволяют укрепить физическое, умственное и психическое здоровье. Именно поэтому ба-

скетбол часто рекомендуют ребятам, страдающим сниженным вниманием и слабым иммунитетом.

Авторами статьи было проведено исследование в виде анкетирования среди родителей, чьи дети занимаются или планируют начать заниматься баскетболом. Всего было опрошено 40 человек.

Абсолютно все опрошенные родители ответили, что считают баскетбол полезным для ребенка досугом. Вместе с тем, существует ряд факторов, которые могут препятствовать вовлечению родителями детей в занятия баскетболом (рис. 1): финансовые трудности (5%), не любит спорт (7%), опасность травмироваться (13%), нехватка времени (10%), страх не справиться (15%), страх попасть к неквалифицированному тренеру (27%).



Рис. 1. Факторы, препятствующие вовлечению детей в занятия баскетболом

Большинство опрошенных родителей склоняются к тому, чтобы ребенок занимался баскетболом 3 раза в неделю (3 часа), рис. 2.

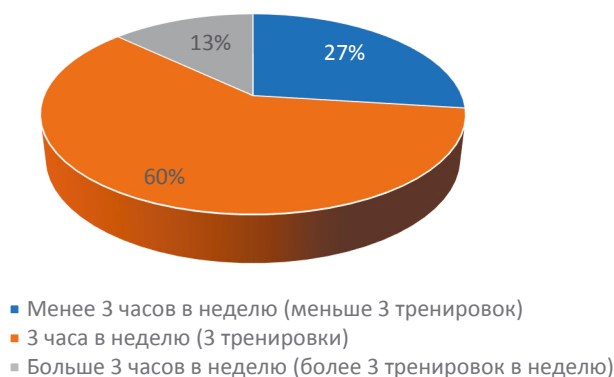


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос о регулярности занятий баскетболом

Среди желаемых дней недели для занятий спортом родители выбрали будние дни (рис. 3).

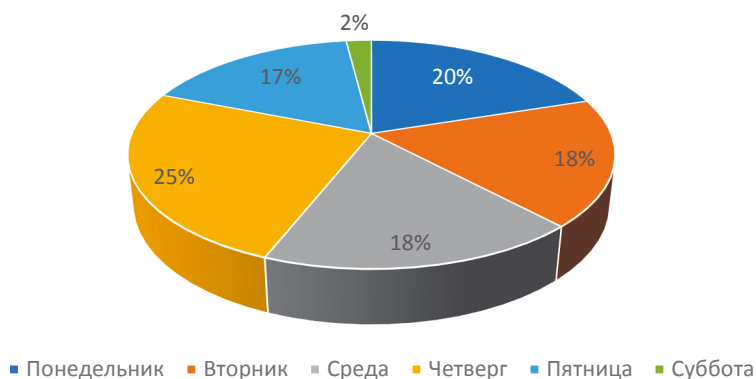


Рис. 3. Оптимальные дни недели, по мнению родителей, для занятий детей баскетболом

Среди мероприятий, которые могли бы способствовать развитию у детей баскетбольных навыков, родители выбрали мастер-классы и соревнования (рис. 4).

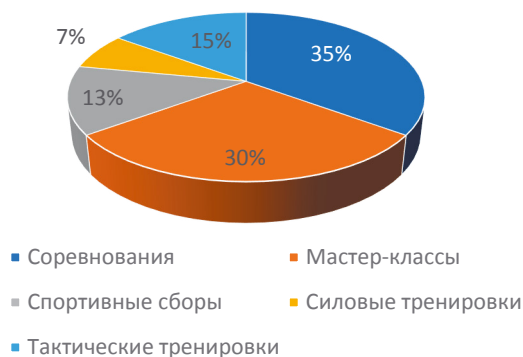


Рис. 4. Мероприятия, которые родители включили бы в тренировочный процесс

Заключительные вопросы должны были прояснить — насколько сложно ребенку совмещать занятия баскетболом с другими учебными и внеучебными активностями. Среди опрошенных родителей 88 % ответили, что их дети занимаются дополнительно в иных спортивных и творческих коллективах. На вопрос «Как вы думаете, тяжело ли / будет ли тяжело совмещать учебу и иные секции с баскетболом?» боль-

шинство (55 %) ответили, что терпимо, а 30 % респондентов отметили, что нет, не тяжело, и лишь 6 % опрошенных сообщили, что детям тяжело совмещать эти занятия.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что родители понимают важность физического развития своего ребенка наряду с творческим и интеллектуальным. Выбирая именно баскетбол, родители осознают риски, но не избегают их, а преодолевая с ребенком трудности, преобразовывают их в достоинства. Таким образом, родители могут решить отдать своих детей в детский баскетбол, чтобы помочь им развить физические, командные и лидерские навыки, сформировать дисциплинированность, улучшить социальные навыки и просто наслаждаться игрой. Баскетбол представляет собой полезную и занимательную спортивную деятельность, в которой дети могут научиться многому и создать основу будущих успехов.

В заключение важно отметить, что спорт имеет огромное значение для детей и подростков. Он способствует развитию физической крепости, социальных навыков, улучшению учебных результатов и формированию жизненных ценностей. Поэтому рекомендуется настоятельно поддерживать и поощрять включение детей и подростков в спортивную деятельность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Чернова А. В. Преимущества детского баскетбола для развития физических качеств детей с 6 до 14 лет // Молодежная наука как фактор и ресурс инновационного развития : сборник статей IV Международной научно-практической конференции (Петрозаводск, 29 ноября 2021 г.). — Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2021. — С. 54–57. — EDN: GFJETA.
2. Шмаюн А. А., Лосева И. В. Перспективная модель подготовки детского тренера по баскетболу // Студенческая наука : материалы Межрегиональной научной конференции (Москва, 27–29 марта 2019 г.). — М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2019. — С. 142–146. — EDN: QKMEYG.